Meditación (ampliación).

Foto echa por mí.

Podemos pensar que la principal fuente de preocupación está en los pleitos y en la falta de dinero y pensaríamos bien, pero ese juicio se queda en la superficie. Estas son dos causas poderosas de desasosiego, pero no las únicas ni las más poderosas. La principal causa de desasosiego es el Mal. Cuando el mal está en nosotros no podemos descansar ni podemos concentrarnos en la meditación.

Los siete pecados capitales no se manifiestan sin antes estar presentes en nuestra mente. Estos generan en nosotros una serie de pensamientos nefastos, violentos, emociones turbulentas que nos impiden dormir bien o pensar con claridad. Son poderosos y conducen a malas acciones. Debemos reconocerlos y anularlos para poder iniciar la meditación.

Por supuesto, los pleitos y la pobreza son perturbadores, pero lo son porque generan en nosotros pensamientos envidiosos e iracundos. La insatisfacción de nuestros deseos trae a nuestra mente la lujuria, la avaricia y la soberbia. El orgullo nos dice que nos merecemos algo mejor: eso es la vanidad. Y la pereza lo permite todo y nos lleva a la desesperación. "Contra pereza, diligencia".

Una vez hayamos reconocido y anulado los pensamientos negativos (que son pecaminosos), debemos seguir una sencilla pauta de conducta: ante todo, hacer el bien, pase lo que pase; y no permitir que las emociones nos dominen, porque si dominan nuestro juicio, dominarán nuestros actos y obraremos mal. Ni que decir tiene que no podremos meditar.

Las emociones no son tan fáciles de reconocer, porque las emociones son complejas, compuestas. El amor y el odio son emociones. No nos sirven ninguna de las dos. Hacer planes, no nos sirve. Olvidad eso.

Antes de iniciar la meditación, haced esto:

1.- Anulad vuestro orgullo. Reconoced y reprimid los pensamientos de ira, de envidia de lujuria, etc.

2.-Tomad la determinación de obrar bien.

3.- Reconoced y anulad las emociones. Repetid:

Orgullo, envidia, ira...
Debo esperar para ver.
Debo estar libre de emociones
para ver con claridad.

Esto lleva un rato si no habéis tenido un buen día. Al término de este ejercicio mental (que podéis hacer cómodamente sentados), estando ya tranquilos, podéis empezar la meditación.

En este blog he dejado un par de entradas sobre este tema:

Ensoñación y Meditación.

Sobre el Yoga.

He recurrido a los siete pecados capitales porque es algo que se puede entender en cualquier cultura y que cualquier ateo puede entender también, porque a ellos también les afecta. Considero un error rechazar este concepto de los pecaminoso, por querer rechazar el cristianismo, ya que es universal. A menudo vemos este rechazo convertido en una manifestación política, pretendidamente artística, en la televisión, el cine o las demás artes. Es una trampa en la que los creadores caen sin darse cuenta. Detrás de los pensamientos negativos, de los malos pensamientos, está el mal. Yo lo sé porque mi cabeza es un constante bullir de malas ideas.

Ernesto García-Testón Gómez a 30 de septiembre de 2022.

P.D. La gula también es perturbadora: no se puede meditar pensando en comerse un bocadillo (que quizá tu cuerpo no necesite en ese momento).

La interpretación hindú: https://youtu.be/uP0LSuWOg1w

(vídeo de Sandhguru)